

チャリダー★検定



すべてのチャリダーが正しくレベルアップできるように、
ドクター竹谷が画期的なシステムを考案！

その名も 「チャリダー検定」 !!

基本的な走り方から速く走るためのテクニックまで、

「楽しく、安全に」乗るために必要な力を測るテストだ。



ドクターによれば、自転車に乗るためにのスキルや身体能力は、
身につけるべき順番があるという。

チャリダー検定の「級」は水泳などと同様に、
力を示す指標。

基礎の 10 級から上級の 1 級まで、

自転車に必要なスキルや身体能力を要素に分解し、

段階を追って身につけることで

確実にレベルアップできる仕組みだ。

また検定メニューを繰り返し行うことでトレーニングにもなる。

誰でも簡単に試すことが出来るので、
今まで曖昧だった自分の実力を知ることが出来る。

あなたもチャリダー検定にチャレンジ！

検定表

上級

1級 トルク/ケイデンスの調整幅

2級 ダンシング

3級 勾配適応力

4級 持続力

応用

バイクコントロール

7級 コーナリング

基礎

10級 まっすぐ走る

ペダリング

6級 ブレない走り

9級 脚を上げる

フィジカル

5級 脚力

8級 体幹

10級 バイクコントロール 基礎「まっすぐ走る」



★目的

★直進安定性をチェックする。

★内容

★長さ10m、幅30cmの直線路（通称「一本橋」）
をまっすぐ走る。

★合格条件

★はみ出さない

★10秒以上かけてゆっくり走る。

★ポイント

★ハンドル荷重だとふらつきやすい。

★慣性でバイクが安定するため速く走ってはいけない。

9級 ペダリング 基礎「脚を上げる」



★目的

★ペダリングの基本である「足の上下運動」ができるかチェックする。

★内容

★ローラー台でケイデンス100以上を5分以上キープしてこぐ。

※ケイデンス=1分間のペダル回転数

★ポイント

★こぎやすいギヤでOK。

8級 フィジカル 基礎「体幹」



★目的

★自転車をこぐ姿勢を支える力をみる。

★内容

★正しい姿勢でプランクを1分間行う。
※プランク…腕とつま先だけを接地し、姿勢を支えるトレーニング。

★合格条件

★身体をまっすぐにする。

★お腹が落ちても背中が反っても失格

7級 バイクコントロール 応用「コーナリング」



★目的

★安定したコーナリングをするための「左右の重心コントロール」をチェックする。

★内容

★片足を高く上げて、バイクを傾けてまっすぐ走る

★合格条件

★片脚を上げる

★足を上げた方向にバイクを傾ける

★はみ出さない

※左右両方の脚でできれば合格

★ポイント

★身体の重心をコントロールしないと、脚を上げた側に曲がってしまう。

6級 ペダリング 応用「ブレない走り」



★目的

★上体がぶれずに、左右のペダルへの荷重移動ができるか確かめる。

★内容

★一番重いギヤで、3分間上体がぶれないようキープする。

★合格条件

★額に付けた振り子が左右10センチ（額の幅）以上揺れないようにこぐ。

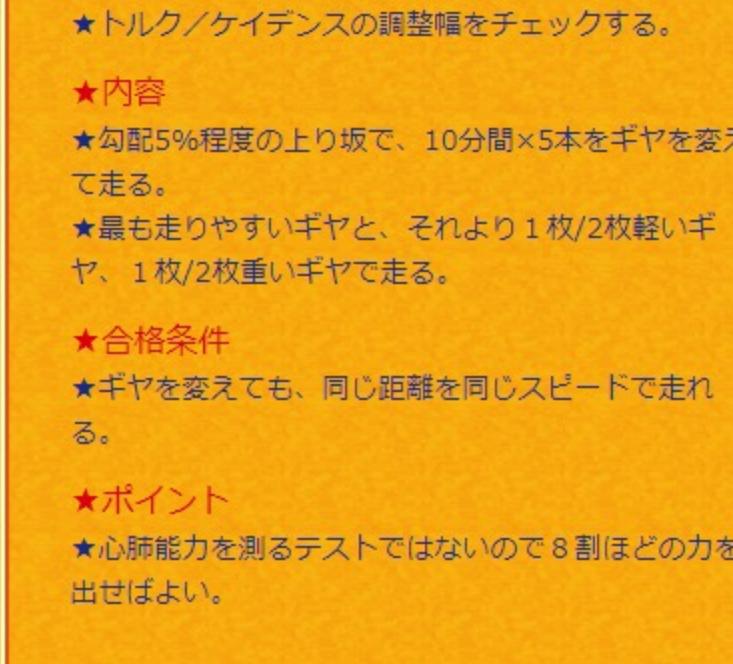
※振り子の代わりに50円玉などでもOK。

★ポイント

★ケイデンスは50～60でゆっくり丁寧に。

★下死点（一番下）で踏み抜かず、左右のペダルに荷重移動を行う。

5級 フィジカル 応用「脚力」



★目的

★ペダリングの動きをしたとき、脚が体重を支える力をみる。

★内容

★約34センチ（クランク高）程度の台に片脚で立ち、片脚スクワットを30秒で40回行う。

★合格条件

★上半身は乗車姿勢をキープして動かさない。

★支えている脚は上下しない。

★動かす脚には体重をかけない。

※左右両方の脚でできれば合格

★ポイント

★身体の重心をコントロールしないと、脚を上げた側に曲がってしまう。

4級 総合「持続力」

★目的

★10級～5級までやったことを長時間持続できるかチェックする。

★内容

★160km、一定のペースで走る。

★合格条件

★体に痛みが出ない。

★大きなペースの落ち込みがない。

★ポイント

★目安は8時間以内だが、心肺能力を測るテストではない。

★下死点（一番下）で踏み抜かず、左右のペダルに荷重移動を行う。

3級 総合「勾配適応力」

★目的

★勾配に対する前後の重心コントロールをチェックする。

★内容

★勾配変化のある坂を走る。

★合格条件

★勾配に応じて前傾角度と着座位置を移動し、真上からしっかり踏みこめるポジションを取って対応できる。

★ポイント

★勾配は最大で10%程度の道を走る

2級 総合「ダンシング」

★目的

★ダンシングで正しくペダリングできているか確かめる。

★内容

★正しい姿勢のダンシングで3分間キープする。

★合格条件

★ハンドルに荷重をかけない。

★下死点まで踏み込まない。

★ポイント

★自体重で下がる程度の重さのギヤを使うとこぎやすい。

★体幹、脚力、重心のコントロールが必要。

1級 総合「トルク/ケイデンスの調整幅」

★目的

★トルク/ケイデンスの調整幅をチェックする。

★内容

★勾配5%程度の上り坂で、10分間×5本をギヤを変え走る。

★最も走りやすいギヤと、それより1枚/2枚軽いギヤ、1枚/2枚重いギヤで走る。

★合格条件

★ギヤを変えて同じ距離を同じスピードで走れる。

★ポイント

★心肺能力を測るテストではないので8割ほどの力を出せばよい。